R. Bandler
J. Grinder

LA
STRUTTURA
della
MAGIA

ROMA
ASTROLABIO
MCMLXXXI

03-0700-9

Richard Bandler
John Grinder

LA STRUTTURA della MAGIA

Nell'epoca moderna, il manto del mago è per lo più sulle spalle di quei dinamici professionisti della psicoterapia la cui perizia è di gran lunga superiore a quella degli altri terapeuti e il cui lavoro ci appare così sbalorditivo da suscitare in noi forte emozione, incredulità e assoluta confusione. Ma la magia di questi maghi terapeutici ha una struttura. Questo libro si propone di scoprirla e di insegnare ad usarla.

Casa Editrice Astrolabio

Capitolo terzo

La struttura della magia

Un mistero del campo terapeutico è il fatto che, pur differenziandosi moltissimo nelle loro forme, le varie scuole terapeutiche hanno tutte un certo successo. Questo enigma verrà risolto quando si riuscirà a descrivere con un unico insieme di termini i metodi efficaci comuni alle diverse psicoterapie, facendone emergere così le somiglianze che potranno pertanto essere apprese dai terapeuti di qualsiasi scuola.[1]

> Anche se l'elenco delle analogie [tra le varie forme di psicoterapia] è tutt'altro che completo, esso può essere sufficiente per ritenere che uno studio più attento di tutte le forme di psicoterapia sulla base delle caratteristiche formali comuni può essere molto produttivo. Noi pensiamo che si potrà arrivare a una visione scientifica più rigorosa della psicoterapia quando si potranno sintetizzare le tattiche adottate nei diversi metodi in un'unica strategia il più possibile efficace, capace di portare una persona a comportarsi spontaneamente in modo diverso.
>
> J. Haley, *Le strategie della psicoterapia*, pp. 130-131.

In tutte le forme di terapia, quando abbiano successo, vi è sempre un aspetto comune: le persone cambiano in qualche modo. Il cambiamento riceve nomi diversi a seconda delle diverse scuole terapeutiche: 1) consolidamento, 2) guarigione, 3) crescita, 4) illuminazione, 5) modificazione del comportamento, ecc. Quale che sia il nome dato al fenomeno, in qualche modo esso rende l'esperienza dell'individuo più ricca e migliore. La cosa non sorprende dal momento che ogni forma di terapia sostiene di aiutare la gente ad agire con più successo nel mondo. Quando la gente cambia ha un'esperienza e un modello del mondo diversi. Indipendentemente dalle loro tecniche, le diverse forme di terapia danno alla gente la possibilità di cambiare il proprio modello del mondo e alcune rinnovano in parte tale modello.

Qui non stiamo presentando una nuova scuola terapeutica, ma piuttosto una specifica serie di strumenti/tecniche che costituiscono una rappresentazione esplicita di quanto è già presente in qualche misura in ciascuna forma di terapia. Gli aspetti unici del metamodello che stiamo presentando sono: primo, esso si fonda sulle intuizioni di cui può già disporre ogni parlante nativo; secondo, è un modello esplicito che può essere appreso.

IL METAMODELLO

Il metamodello che stiamo presentando si ispira in gran parte al modello formale elaborato nella linguistica trasformazionale. Poiché il modello trasformazionale è stato creato per rispondere a quesiti che non hanno una connessione diretta con il modo in cui gli esseri umani cambiano, le sue parti non sono tutte egualmente utili ai fini della creazione di un metamodello per la terapia. Abbiamo perciò adattato il modello, scegliendone solo le parti che ci interessano per i nostri scopi e riordinandole in un sistema appropriato ai nostri obiettivi terapeutici.

In questo capitolo presenteremo il nostro metamodello per la terapia. Qui intendiamo delineare il quadro generale di quanto ci può offrire e di come agisce il metamodello. Nei due capitoli successivi il nostro esame diverrà più specifico e illustreremo per gradi il modo d'applicazione delle tecniche del metamodello. Per questo capitolo invitiamo il lettore a leggere attentamente la discussione e a cercare di cogliere l'immagine generale che presentiamo. Nei capitoli successivi metteremo meglio a fuoco quest'immagine, con maggior dovizia di particolari.

Cancellazioni: le parti mancanti del modello

Nella maggior parte delle forme di terapia (tranne forse in qualche terapia fisica) avviene una serie di transazioni verbali tra il 'cliente' e il 'terapeuta'. Una delle caratteristiche comuni dell'incontro terapeutico è questa: il terapeuta cerca di scoprire perché il cliente sia venuto in terapia, che cosa voglia cambiare. Nei termini da noi usati, il terapeuta cerca di scoprire quale modello del mondo abbia il cliente. Quando i clienti comunicano i loro modelli del mondo lo fanno in strutture superficiali. Queste conterranno cancellazioni del tipo di quelle descritte nell'ultimo capitolo. Il modo in cui il cliente usa il linguaggio per

comunicare il suo modello/rappresentazione è soggetto ai procedimenti universali del modellamento umano, come la cancellazione. La struttura superficiale stessa è una rappresentazione della rappresentazione linguistica completa da cui è derivata: la struttura profonda. Nel caso in cui abbia operato il procedimento linguistico della cancellazione, la descrizione verbale che ne risulta — la struttura superficiale — è necessariamente manchevole per il terapeuta. Può esserlo anche nel modello cosciente del mondo che ha il cliente. Se il modello dell'esperienza del cliente ha delle parti mancanti, è impoverito. I modelli impoveriti, come abbiamo già detto, implicano una limitazione delle opzioni di comportamento. Quando le parti mancanti vengono recuperate, nell'individuo ha inizio il processo di cambiamento.

Il primo passo che il terapeuta compie è porsi in grado di stabilire se la struttura superficiale del cliente sia una rappresentazione completa dell'intera rappresentazione linguistica dalla quale è derivata, cioè della struttura profonda. A questo punto i terapeuti o hanno uno spiccatissimo senso di intuizione, basato sulle proprie esperienze, oppure possono servirsi, per recuperare le parti mancanti, del metamodello esplicito. In esso entrano in azione le intuizioni che ha ogni parlante nativo della lingua. Il cliente dice:

Sono spaventato.

Il terapeuta controlla le proprie intuizioni per stabilire se la struttura superficiale del cliente sia completa. Una maniera di farlo (presenteremo questo procedimento nei particolari nel capitolo seguente) è chiedersi se sia possibile concepire un'altra frase ben formata la quale abbia la stessa parola di processo *spaventare* e più argomenti nominali di quanti ne abbia la struttura superficiale del cliente con lo stesso verbo *spaventare*. Se è possibile concepire una tale struttura superficiale, ciò significa che la struttura superficiale del cliente è incompleta.

I terapeuti si trovano ora di fronte a tre opzioni generali.[2] Possono accettare il modello impoverito, possono chiedere il brano mancante o possono cercare di indovinarlo. La prima opzione, accettazione del modello impoverito, presenta la difficoltà di rendere lungo e tedioso il processo terapeutico, in quanto pone l'intera responsabilità del recupero delle parti mancanti del modello sul cliente, il quale è in terapia innanzi tutto per essere aiutato proprio in questo processo. Non stiamo dicendo che in questo modo di procedere non sia possibile il cambiamento, ma che esso richiede assai più tempo del necessario. La seconda scelta che il terapeuta può fare è di chiedere il brano che è stato cancellato linguisticamente:

C: *Sono spaventato.*
T: *Di che cosa?*

O il cliente fornisce il materiale del suo modello che ha subìto la cancellazione linguistica, per cui la comprensione di tale modello da parte del terapeuta diviene più completa, oppure il brano mancante dell'espressione verbale del cliente manca anche nel modello. I clienti cominciano il processo di scoperta di sé, e cambiano, quando cominciano a lavorare per inserire i brani mancanti e diventano attivamente partecipi di questo stesso processo: si espandono espandendo il loro modello del mondo.

I terapeuti hanno una terza scelta: data la loro lunga esperienza, possono avere l'intuizione di che cosa sia il brano mancante. Possono decidere di interpretarlo o indovinarlo. È una scelta sulla quale non abbiamo nulla da obbiettare. Vi è però il pericolo che una qualunque forma di interpretazione o di congettura possa essere sbagliata. Nel nostro metamodello noi includiamo una salvaguardia per il cliente. Il cliente mette alla prova l'interpretazione o la congettura del terapeuta generando una frase che contenga quel materiale e controlla le sue intuizioni per vedere se essa vi corrisponda, se abbia senso, se sia una rappresentazione esatta del suo modello del mondo. Per esempio, può darsi che il terapeuta abbia la netta intuizione che il cliente è spaventato dal padre. Può basare tale intuizione sulla terapia precedentemente svolta o sul fatto d'aver riconosciuto un particolare atteggiamento o movimento del corpo al quale, come ha già notato in altre occasioni, il cliente ricorre quando viene fuori l'argomento del padre. In questo caso il dialogo può diventare:

C: *Sono spaventato.*
T: *Vorrei che voi cercaste di dire questo e vedeste se è rispondente al vostro caso: "Mio padre mi spaventa".*

Egli chiede cioè al cliente di formulare la struttura superficiale che contiene la propria congettura o interpretazione, e di vedere se essa corrisponda alla rappresentazione completa del cliente stesso, alla struttura profonda.[3] Se questa nuova struttura superficiale, che contiene l'intuizione del terapeuta relativa all'identità della parte cancellata della struttura superficiale originaria, si conforma al modello del cliente, egli avvertirà tipicamente una certa sensazione di congruenza o riconoscimento. Altrimenti potrà disporre delle tecniche del metamodello come guida per il recupero di materiale mancante che si conformi realmente al modello del cliente. Per il terapeuta la salvaguardia dell'integrità del cliente consiste nell'essere sensibile alle di lui intuizioni ed esperienza, facendo giudicare al cliente stesso se la propria congettura si conformi al suo modello, ciò che il cliente farà formulando la frase e vedendo se vi si adegui.

La necessità che i terapeuti siano consapevoli dell'integrità dei

clienti è stata ampiamente riconosciuta. Polster e Polster (1973, p. 68) commentano:

> Non vi è una precisa pietra di paragone che consenta di determinare i limiti della facoltà che ha un individuo di assimilare o esprimere sentimenti che hanno possibilità esplosive, ma vi è una salvaguardia fondamentale: non forzarlo o allettarlo ad assumere comportamenti ai quali egli stesso non si attenga già in larga misura.

In genere l'efficacia di una particolare forma di terapia è associata alla sua capacità di recuperare pezzi 'repressi' o mancanti del modello del cliente. Perciò il primo passo per l'acquisizione di questo insieme di strumenti è imparare a individuare i pezzi mancanti nel modello; in particolare, rendersi conto del fatto che vi è stata una cancellazione linguistica. I pezzi mancanti nella struttura superficiale sono il materiale che è stato soppresso con le trasformazioni per cancellazione. Il recupero del materiale mancante comporta un movimento verso una rappresentazione più completa: la struttura profonda.

Deformazione: processo → evento

Uno dei modi in cui ci si immobilizza è la conversione di un processo in corso in un evento. Gli eventi sono cose che capitano in un certo punto del tempo e sono finiti. Quando avvengono, i loro risultati sono fissati e non si può far nulla per cambiarli.[4] Questa maniera di rappresentare la propria esperienza impoverisce, nel senso che i clienti perdono il controllo dei processi in corso rappresentandoli come eventi. I linguisti hanno individuato il meccanismo linguistico per la conversione di un processo in un evento. Perché il terapeuta sia in grado di contestare al cliente le parti deformate del suo modello che comportano la rappresentazione di processi come eventi, occorre che egli abbia la capacità di riconoscere le nominalizzazioni nelle strutture superficiali del cliente stesso. Lo si può fare con l'esame della sua struttura superficiale: si controlla ciascun non-verbo della frase, chiedendosi se sia possibile concepire un verbo o un aggettivo che sia strettamente associato con esso per aspetto/suono e significato. (Esporremo anche a questo riguardo un procedimento più particolareggiato nel Capitolo quarto). Per esempio, allorché il cliente comincia l'esame di qualche processo attivo nella sua vita — poniamo, il processo con cui egli decide continuamente di evitare il confronto con qualcuno su qualcosa — egli

può rappresentare tale processo nella sua struttura superficiale con il sintagma *la mia decisione*:

Rimpiango veramente la mia decisione.

Il terapeuta, nel controllo delle deformazioni, individua il nome *decisione* e osserva che esso è simile per aspetto/suono e significato alla parola di processo *decidere*; constata, cioè, una nominalizzazione.

Il terapeuta ha il compito di aiutare il cliente a vedere come ciò che egli ha rappresentato nel suo modello come un evento chiuso, finito, sia un processo in corso sul quale egli stesso può influire. Vi sono più modi di farlo. Il terapeuta può domandare al cliente, per esempio, come consideri la sua decisione. Se costui risponde d'esserne insoddisfatto, gli chiede che cosa lo trattenga dal riesaminarla. Il cliente risponde e il terapeuta continua ad applicare le tecniche del metamodello. In questo caso lavora per ricollegare l'evento al processo attuale.

Un'altra sollecitazione cui può ricorrere il terapeuta è questa domanda:

Avete preso la vostra decisione. Non riuscite a immaginare niente che la possa cambiare?

Il cliente risponde di nuovo con una struttura superficiale che il terapeuta può usare, unitamente al metamodello, come guida per la prossima mossa della propria azione di induzione di cambiamento nel cliente stesso.

L'applicazione sistematica di queste due tecniche:

(*a*) recupero dei pezzi della struttura profonda soppressi mediante trasformazioni per cancellazione;

(*b*) riconversione delle nominalizzazioni nelle parole di processo dalle quali esse sono state derivate (struttura profonda),

ha il risultato di dare una rappresentazione più completa del modello del cliente: la struttura linguistica profonda dalla quale sono state derivate le sue espressioni verbali iniziali, o strutture superficiali. Questo modo di procedere coinvolge attivamente il cliente nell'opera di inserimento dei pezzi mancanti e di riconversione in processi di cose rappresentate come eventi, dando così inizio al processo di cambiamento.

Le strutture profonde sono le più complete rappresentazioni linguistiche dell'esperienza del cliente. Possono differire dall'esperienza stessa della persona in più modi che vi sono già familiari. Si tratta delle tre caratteristiche comuni a tutti i procedimenti del modellamento umano: la cancellazione, la deformazione e la generalizzazione. Sono i tre procedimenti universali del modellamento umano, i modi in cui gli individui creano qualunque rappresentazione della loro esperienza.

Le intuizioni che vengono rappresentate nel modello trasformazionale

del linguaggio sono casi particolari di questi tre princìpi; per esempio, le frasi o strutture superficiali in cui il soggetto non sia espresso sono esempi del procedimento di cancellazione. Per sviluppare un'immagine del modello che il cliente ha occorre ricostruire i pezzi mancanti; l'espressione va ricollegata alla sua fonte, alla sua rappresentazione più completa. Nel caso della struttura superficiale la fonte e rappresentazione più completa è la struttura profonda. Nel caso della struttura profonda le esperienze del cliente sono la fonte della rappresentazione. Se la struttura profonda è la più completa rappresentazione linguistica, essa deriva però da una fonte ancor più completa e ricca: la somma totale delle esperienze del cliente.[5] Non sorprende che gli stessi procedimenti universali del modellamento umano che ci forniscono un mezzo sistematico per assistere il cliente nel passaggio da una struttura superficiale impoverita a una rappresentazione linguistica completa — la struttura profonda — ci offrano anche un mezzo sistematico per ricollegare la rappresentazione linguistica di tale persona all'insieme delle esperienze complete dalle quali la rappresentazione stessa è derivata.

La struttura profonda e oltre

Come abbiamo più volte posto in rilievo, gli individui che si trovano in terapia e desiderano essere aiutati a cambiare hanno intrapreso la terapia proprio perché sentono di non avere abbastanza scelte, d'essere incapaci di comportarsi altrimenti da come fanno. Inoltre, per quanto bizzarro ci possa sembrare il loro comportamento, esso ha senso nel loro modello del mondo.

Il terapeuta è riuscito a coinvolgere il cliente nel recupero della struttura profonda, della rappresentazione linguistica completa. Il passo successivo è la sollecitazione di tale struttura in una forma che consenta di arricchirla. A questo punto il terapeuta ha molte scelte. Il principio fondamentale da tener presente è che la gente soffre non perché il mondo non sia abbastanza ricco da permetterle di soddisfare i suoi bisogni, ma perché ha una rappresentazione del mondo impoverita. Di conseguenza noi terapeuti adottiamo la strategia di rimettere il cliente in contatto con il mondo in una forma che gli offra un più ricco insieme di scelte. In altre parole, poiché il cliente soffre perché ha creato una rappresentazione impoverita del mondo e ha dimenticato che la rappresentazione non è il mondo, il terapeuta lo assisterà nel cambiamento proprio per farlo giungere a un comportamento in qualche modo non conforme al suo modello, con il risultato di arricchire il modello stesso. Ciò si può ottenere con più metodi, molti dei

quali sono stati descritti in forma particolareggiata. L'importanza dei canali sensoriali sgombri, la messa a nudo degli schemi per far fronte agli stress, appresi nel sistema famigliare, i traumi dell'infanzia, l'imposizione di doppi legami terapeutici sono altrettanti esempi dei criteri privilegiati dalle varie forme di terapia nella scelta tra i diversi modi di contestare al cliente il suo modello impoverito. Indipendentemente dal tipo della scuola terapeutica, dai punti che essa pone in risalto e dalla forma di trattamento che adotta, la terapia riuscita presenta tipicamente due caratteristiche:

(1) una ricchezza di comunicazione sotto forma di linguaggio;[6]
(2) un cambiamento della rappresentazione/modello del mondo che ha il cliente.

Ciò che offriamo nel nostro metamodello riguarda direttamente entrambi questi aspetti della terapia riuscita. Il linguaggio è al tempo stesso un sistema rappresentazionale e il mezzo o procedimento per la comunicazione della nostra rappresentazione del mondo. I procedimenti attraverso i quali comunichiamo la nostra esperienza sono gli stessi attraverso i quali creiamo la nostra esperienza. Visto così, il recupero dell'intera struttura profonda dalla struttura superficiale corrisponde alla rivelazione dell'intero modello linguistico del mondo che ha il cliente; la contestazione della struttura profonda del cliente non è altro che la contestazione diretta della sua rappresentazione linguistica completa. Valgono per entrambe gli stessi strumenti/tecniche.

I procedimenti con i quali gli individui impoveriscono la loro rappresentazione del mondo sono gli stessi con i quali essi impoveriscono l'espressione della loro rappresentazione del mondo. Questi procedimenti hanno a che fare con il modo in cui ci si procura la sofferenza perché è con essi che si è creato un modello impoverito. Il nostro metamodello ci offre uno specifico mezzo per contestare proprio questi procedimenti e per arricchire il modello del cliente. Il metamodello specifica in primo luogo il procedimento con cui si passa dalla struttura superficiale alla struttura profonda. Il procedimento del passaggio da una struttura superficiale con una cancellazione alla struttura profonda completa non solo dà al terapeuta l'immagine esatta del modello del cliente, ma dà modo di fatto a quest'ultimo di ampliare il suo modello cercando di recuperare la cancellazione sulla quale il terapeuta lo va interrogando. In secondo luogo, fornisce uno schema per contestare la struttura profonda e ricollegarla all'esperienza dell'individuo, rendendo così possibile il cambiamento.

Dopo il recupero del modello linguistico del mondo che ha il cliente, il terapeuta può ora scegliere una o più tecniche di trattamento tra quelle che gli sembrano utili in quel dato contesto. Può scegliere, per

esempio, di imporre un doppio legame terapeutico (Haley, 1976) o di far ricorso a una tecnica di recitazione (Perls, 1977) per recare assistenza nel processo di cambiamento, o di continuare a contestare il modello del cliente con un lavoro soltanto verbale. In ciascuno di questi casi si ha a che fare con il linguaggio. L'efficacia e il potere del terapeuta sono intimamente connessi alla ricchezza del suo metamodello: al numero delle scelte che ha e alla perizia con cui sa combinare queste opzioni. In quest'opera concentreremo l'attenzione sulle tecniche verbali/digitali, anziché su quelle non verbali/analogiche, per due motivi:

(1) le transazioni verbali sono una forma di comunicazione importante in ogni tipo di terapia;

(2) abbiamo messo a punto un modello per le lingue naturali che è esplicito.

Mostreremo in seguito in forma particolareggiata come il metamodello che abbiamo creato dal modello della grammatica trasformazionale come metamodello terapeutico possa essere generalizzato sino a comprendere anche i sistemi di comunicazione non verbale.[7]

Contestazione della struttura profonda

Per il terapeuta contestare la struttura profonda equivale a esigere che il cliente mobiliti le sue risorse per ricollegare il suo modello linguistico al suo mondo d'esperienza. In altre parole, il terapeuta qui contesta al cliente la presunzione che il suo modello linguistico sia la realtà.

Contestazione delle generalizzazioni

Un elemento che sarà insito nel modello del mondo del cliente, e che tipicamente ne impoverisce l'esperienza, è la generalizzazione. Di conseguenza la struttura profonda, che rappresenta la parte impoverita del modello, conterrà parole e sintagmi privi di indice riferenziale e verbi specificati in modo incompleto.

Chiarezza dal caos - i nomi/argomenti

Col recupero dei pezzi mancanti dalla sua struttura profonda, il modello dell'esperienza del cliente può diventare più completo, e tuttavia può restare ancora poco chiaro e sfocato.[8] Il cliente dice:

C: *Sono spaventato.*
T: *Da che cosa?*
C: *Dalla gente.*

A questo punto il terapeuta o ha un ben sviluppato insieme di intuizioni sul prossimo passo da compiere oppure può ricorrere alla guida del nostro metamodello esplicito. Una maniera esplicita di stabilire quali parti dell'espressione verbale (e del modello che essa rappresenta) siano sfocate è la verifica degli argomenti nominali che sono privi di indice riferenziale. Il terapeuta ha anche in questo caso tre scelte fondamentali: accettare il modello sfocato, fare una domanda che esiga la messa a fuoco del modello o cercare di indovinare come potrebbe essere il modello correttamente messo a fuoco. La scelta fatta qui dal terapeuta ha le stesse conseguenze che ha avuto il suo tentativo di recuperare i pezzi mancanti del modello. Se egli sceglie di chiedere quale sia l'indice riferenziale mancante, dice soltanto:

Chi, in particolare (vi spaventa)?

Se invece ha un'intuizione sull'identità del sintagma nominale che è privo dell'indice riferenziale, può decidere di tirare a indovinare. Se fa questa scelta, può disporre dello stesso mezzo di salvaguardia dell'integrità del cliente.

C: *Sono spaventato.*
T: *Da che cosa?*
C: *Dalla gente.*

Il terapeuta decide di indovinare chi *specificamente* spaventi il cliente. Attenendosi alla salvaguardia che raccomandiamo, chiede al cliente di dire la struttura superficiale che incorpora la propria congettura.

T: *Vorrei che voi cercaste di dirmi questo e vedeste se vi sembra rispondente al vostro caso: "Mio padre mi spaventa".*

Ora il cliente dice la struttura superficiale che incorpora la congettura o interpretazione e stabilisce se sia rispondente al proprio modello. Nell'uno o nell'altro caso, il terapeuta reagisce: contesta al cliente la generalizzazione esigendo che egli la ricolleghi alla sua specifica esperienza, esigendo cioè un indice riferenziale. È questo il passo successivo del procedimento che il terapeuta mette in atto per capire il modello del cliente: la contestazione degli argomenti nominali privi di indice riferenziale.

La parola 'gente' non contraddistingue un particolare individuo o gruppo di individui nel modello del cliente. Costui può fornire l'indice riferenziale che manca nell'espressione verbale ed è disponibile nel proprio modello, e allora la comprensione che di esso può avere il terapeuta risulta più a fuoco, oppure l'indice riferenziale può mancare anche nel modello del cliente. Se anche questa parte del modello del

cliente è sfocata, la domanda del terapeuta gli consente di lavorare alla chiarificazione del modello stesso e di impegnarsi maggiormente in tale processo.

Osserviamo che il cliente può dare numerose risposte, come "quelli che mi odiano", "tutti quelli che credevo amici", "chiunque conosca", "qualcuno dei miei famigliari", nessuna delle quali ha un indice riferenziale: si tratta di descrizioni intensionali, non estensionali, dell'esperienza della persona.[9] Esse rappresentano delle generalizzazioni che restano ancora senza legame con l'esperienza del cliente. Il terapeuta continua a contestare queste formulazioni chiedendo:

Chi, specificamente?

sino a quando esse non ricevano dal cliente un'espressione verbale che abbia un indice riferenziale. Finalmente il cliente risponde:

Mio padre mi spaventa.

La richiesta del terapeuta di rappresentazioni dell'intera struttura profonda che includano soltanto parole e sintagmi con indici riferenziali è la richiesta che il cliente ricolleghi le sue generalizzazioni all'esperienza dalla quale esse sono scaturite. Il terapeuta si chiede poi se l'immagine che ha del modello del cliente sia chiara e bene a fuoco.

Chiarezza del caos - i verbi/parole di processo

Entrambi i nomi dell'espressione verbale:

Mio padre mi spaventa

hanno indici riferenziali (*mio padre* e *me*). Tuttavia la parola che nell'espressione designa un processo, o verbo, non ci dà un'immagine chiara del modo preciso con cui l'esperienza ha avuto luogo. Sappiamo che il cliente è spaventato e che il padre lo spaventa, ma in che modo esattamente il padre lo spaventi è rappresentato in forma incompleta, cioè che cosa egli *faccia* che lo spaventa. Il terapeuta chiede al cliente di mettere a fuoco la sua immagine con la domanda:

Come fa vostro padre a spaventarvi?

Ecco di nuovo una richiesta che il terapeuta rivolge al cliente perché ricolleghi la sua generalizzazione all'esperienza dalla quale era stata derivata. La risposta che il cliente dà a questa domanda è una nuova struttura superficiale che il terapeuta ora esamina per constatarne la completezza e la chiarezza, chiedendosi se in essa siano rispecchiate tutte le parti dell'intera struttura profonda. Il terapeuta continua l'esame delle strutture superficiali generate dal cliente, recuperando la struttura profonda e denunciando le generalizzazioni di quest'ultima che rendono il modello sfocato e non completamente specificato, sino a quando non sia chiara l'immagine che egli ha del modello del cliente.

Contestazione delle cancellazioni

Quando creano i loro modelli linguistici del mondo, gli esseri umani necessariamente selezionano e rappresentano alcune parti del mondo stesso, mentre non riescono a selezionarne né a rappresentarne altre.[10] Pertanto la rappresentazione linguistica completa — la struttura profonda — differirà dall'esperienza che essa rappresenta anche per il fatto d'essere una versione ridotta dell'esperienza completa che il cliente ha del mondo. Come abbiamo già detto, questa riduzione può avere un'utilità oppure può impoverire il modello a tal punto da far soffrire l'individuo. Sono molte le tecniche di cui il terapeuta può disporre per assistere il cliente nel recupero di parti della sua esperienza che egli non aveva rappresentate nel suo modello. Per esempio, nel campo della combinazione di tecniche verbali e tecniche non verbali si potrebbe chiedere al cliente di recitare la specifica situazione dalla quale egli aveva generalizzato e di descrivere la sua esperienza nel modo completo in cui la rivive, presentando così la parte dell'esperienza stessa di cui prima non era stato in grado di dare una rappresentazione linguistica. Ciò ricollega il cliente alla sua esperienza, e in pari tempo fornisce al terapeuta un valido contenuto e gli fa capire come l'individuo rappresenti tipicamente le proprie esperienze. Ancora una volta, in questo studio, vogliamo concentrare l'attenzione sulle tecniche linguistiche.

Il terapeuta ha il compito di contestare le cancellazioni che non sono utili; quelle che fanno soffrire sono le cancellazioni associate a zone di impossibilità, zone in cui il cliente non riesce letteralmente a vedere altre scelte che quelle insoddisfacenti, dolorose. È tipico che la zona in cui è avvenuta una cancellazione che impoverisce sia una zona nella quale la percezione che il cliente ha delle proprie potenzialità è limitata: egli sembra bloccato, paralizzato, condannato...

La tecnica del recupero della rappresentazione linguistica completa è efficace e la si può apprendere in quanto esiste una rappresentazione esplicita — la struttura profonda — con la quale la struttura superficiale può essere confrontata. Si tratta in sostanza di un procedimento con cui si confronta una rappresentazione (la struttura superficiale) con il modello completo dal quale essa è stata derivata (la struttura profonda). A loro volta le strutture profonde sono derivate dall'intera gamma dell'esperienza di cui dispongono gli esseri umani. Ogni parlante nativo può disporre della struttura profonda mediante l'intuizione. E ognuno può disporre dell'esperienza del mondo purché abbia voglia di farla. Come terapeuti, noi vediamo una cancellazione nel modello del cliente in ogni opzione che possiamo immaginare avremmo noi

stessi, o avrebbe qualsiasi altra persona a noi nota, nella stessa situazione.

A questo punto la cancellazione dall'esperienza del mondo che ha il cliente spesso sarà così evidente ai terapeuti che essi potranno cominciare a offrire suggerimenti/consigli sui modi alternativi di affrontare il problema. Saremmo probabilmente d'accordo con molti suggerimenti avanzati dal terapeuta nella misura in cui si tratti di alternative incluse nella nostra esperienza; ma sappiamo, proprio per esperienza, che suggerimenti e consigli che cadano nei varchi creati dalla cancellazione nel modello del cliente sono relativamente inefficaci. Le cancellazioni hanno impoverito tale modello, e sono proprio le parti della possibile esperienza del cliente raccomandate dal terapeuta quelle che non sono rappresentate nel modello. Sarà tipico in questo caso che il cliente 'resista' o non ascolti le opzioni poiché le ha cancellate dal proprio modello. Proponiamo quindi che il terapeuta tenga per sé questi suggerimenti sino a quando il modello del cliente non sia abbastanza ricco per recepirli.

Il fatto che il terapeuta si trattenga dai suggerimenti, e quindi impegni il cliente nella contestazione del suo modello e nella creazione delle sue soluzioni personali, presenta inoltre il vantaggio di evitare che il terapeuta stesso si impegoli nel contenuto, restando invece in grado di concentrarsi sul processo di guida del cliente alle prese con il suo problema. Il terapeuta, cioè, si serve del proprio metamodello per agire direttamente sul modello impoverito del cliente.

Abbiamo individuato un certo numero di domande utili per aiutare il cliente a espandere il suo modello. Quando i clienti si avvicinano ai limiti dei rispettivi modelli, spesso dicono cose come:

Non riesco a fidarmi della gente.

Mi è impossibile fidarmi della gente.

Ora, come terapeuti, o sappiamo d'essere stati noi stessi in grado di fidarci degli altri o conosciamo qualcuno che è riuscito a fidarsi di qualcun altro; sappiamo dunque che il mondo è abbastanza ricco per permettere al cliente di aver fiducia negli altri: è solo il suo modello che glielo impedisce. Ecco allora il nostro problema: com'è che vi sono persone che riescono ad aver fiducia negli altri, mentre il nostro cliente non ci riesce? Lo affrontiamo direttamente chiedendo al cliente di spiegarci la differenza del suo modello che crea questa impossibilità. Gli chiediamo cioè:

Che cosa vi trattiene dal fidarvi della gente?

oppure

Che cosa succederebbe se vi fidaste della gente?

Una risposta completa alla domanda ricostruirà qualcosa del materiale

cancellato. Naturalmente il cliente risponderà in una certa struttura superficiale. Il terapeuta dispone degli strumenti per la valutazione di queste risposte verbali, ossia dei procedimenti con cui ricostruire la struttura profonda, mettere a fuoco le parti poco chiare dell'immagine. Si serve di questi strumenti anche per aiutare il cliente a cambiare ricollegandolo alla sua esperienza. Con le tecniche del metamodello il terapeuta si propone di ottenere un'immagine chiara, completamente a fuoco del modello del cliente, un'immagine che offra al cliente una ricca gamma di scelte nei settori in cui egli soffre. L'uso della domanda:

Che cosa vi trattiene dal ...?

è essenziale per ricollegare il cliente alla sua esperienza in modo da dargli accesso al materiale che in precedenza era stato cancellato e quindi non era rappresentato nel suo modello.

Deformazione

Parlando di deformazione ci riferiamo a cose che nel modello del cliente sono rappresentate, ma sono distorte in modo tale da limitarne la capacità d'azione e accrescerne il potenziale di sofferenza. Sono molte le forme di deformazione della struttura profonda rispetto al mondo che possono causare dolore.

Buona formazione semantica

Un modo di deformare il proprio modello e di procurarsi dolore è il considerare fuori del proprio controllo responsabilità che invece vi rientrano. I linguisti hanno individuato certe espressioni semanticamente mal formate. Per esempio:

George costrinse Mary a pesare 50 chili.

La loro generalizzazione è questa: non si può legittimamente dire che si possono costringere gli altri a fare cose che esulano dal loro volontario controllo. Abbiamo generalizzato la nozione di malformazione semantica sino a comprendervi frasi come:

Mio marito mi fa impazzire.

In tale frase il terapeuta individua questa forma:

Una certa persona ha causato in una certa persona una certa emozione.

Se la prima persona, l'agente causante, è diversa dalla persona che avverte l'emozione, si dice che la frase è semanticamente mal formata e inaccettabile. Si ha malformazione semantica in una frase di questo tipo perché per un essere umano è letteralmente impossibile creare

un'emozione in un altro essere umano; rifiutiamo quindi frasi di questa forma. In realtà esse individuano situazioni in cui una persona fa un certo atto e una seconda persona *risponde* con una certa sensazione. Sta di fatto che, sebbene i due eventi abbiano luogo l'uno dopo l'altro, non vi è alcun nesso necessario tra l'atto della prima persona e la risposta della seconda. Pertanto le frasi di questo tipo individuano un modello in cui il cliente attribuisce la responsabilità delle proprie emozioni a persone o forze fuori del proprio controllo. Non è l'atto in sé che provoca l'emozione; l'emozione è piuttosto la risposta generata da un modello in cui il cliente non assume la responsabilità di esperienze che egli *potrebbe* controllare.

A questo punto il terapeuta ha il compito di contestare il modello in modo tale da aiutare i clienti ad assumersi la responsabilità delle loro risposte. Vi sono molti modi di farlo. Per esempio, può chiedere alla donna che si lamenta del proprio marito se lei si arrabbi ogni volta che costui fa ciò che fa. Il terapeuta ha più scelte. Per esempio, se la cliente sostiene di arrabbiarsi ogni volta, può contestarglielo chiedendole in che modo preciso egli la faccia arrabbiare. Se invece la cliente ammette che qualche volta il marito fa ciò che fa senza che lei si arrabbi, il terapeuta le può chiedere che cosa ci sia di diverso le volte in cui quest'atto del marito non riesce a provocare il suo effetto 'automatico'. Esporremo queste tecniche nei due capitoli successivi.

Anche in questo caso esse consentiranno al terapeuta di ricollegare il cliente alla sua esperienza e di venire a capo delle deformazioni limitanti.

Presupposti

Quelli che a prima vista possono apparire a noi terapeuti comportamenti bizzarri o enunciati strani da parte dei clienti acquisteranno un senso se li considereremo nei loro modelli. Se avremo un'immagine chiara del modello del cliente, capiremo in che modo quel comportamento o quegli enunciati abbiano senso. Ciò equivale a individuare le ipotesi che il cliente introduce nel proprio modello del mondo. Le ipotesi insite in un modello si manifestano linguisticamente come presupposti delle frasi del cliente. I presupposti sono ciò che è necessariamente vero perché gli enunciati del cliente abbiano senso compiuto (non perché siano veri, ma perché abbiano un significato). Un metodo sbrigativo di cui i terapeuti possono servirsi per l'individuazione delle parti impoverite del modello del cliente si fonda sulla capacità di riconoscere i presupposti delle stesse frasi. La cliente afferma:

Mi rendo conto che mio marito non mi vuole bene.

Il terapeuta può rispondere individuando il presupposto e contestandolo direttamente, e lo fa portando alla luce il presupposto della struttura superficiale per esaminarlo e metterlo in discussione. Per capire del tutto l'affermazione della frase, è necessario che il terapeuta accetti il presupposto:

Suo marito non le vuole bene.

C'è un test esplicito per verificare quali presupposti abbia una frase, se ne ha. Il terapeuta prende la struttura superficiale e forma una nuova frase identica alla vecchia tranne che per il fatto di avere una parola negativa accanto al primo verbo; in questo caso la frase:

Non mi rendo conto che mio marito non mi vuol bene.

Poi il terapeuta non deve far altro che chiedersi se la stessa frase debba essere vera perché questa nuova frase abbia senso. Ogni frase che debba essere vera perché abbiano senso sia l'enunciato del cliente sia il nuovo enunciato, formato dal vecchio con l'aggiunta della parola negativa, è un presupposto. I presupposti sono particolarmente insidiosi perché non sono presentati apertamente all'esame. Essi individuano nel modello alcuni dei fondamentali princìpi organizzanti che limitano l'esperienza del cliente.

Una volta che il terapeuta abbia individuato i presupposti degli enunciati del cliente, li può contestare direttamente usando le tecniche che abbiamo già visto nella sezione sulla cancellazione.

RIEPILOGO

La terapia riuscita, indipendentemente dalla sua forma, comporta un cambiamento del modello del mondo dei clienti che li mette in grado di avere più scelte nel loro comportamento. I metodi che abbiamo presentato nel metamodello sono efficaci per l'arricchimento del loro modello del mondo, e ciò implica che qualche aspetto di tale modello sia nuovo. È importante che questa nuova parte del modello venga saldamente collegata alla loro esperienza. Per ottenere ciò occorre che i clienti effettuino realmente le loro nuove scelte, le pratichino, acquistino dimestichezza con esse, ne facciano esperienza. A questo fine i terapeuti hanno per lo più messo a punto varie tecniche specifiche: per esempio, lo psicodramma, il lavoro da svolgere in casa, compiti vari, ecc. Tali tecniche hanno lo scopo di integrare nell'esperienza del cliente il nuovo aspetto del suo modello.

SGUARDO D'INSIEME

La terapia riuscita comporta il cambiamento. Il metamodello, che è un adattamento del modello trasformazionale del linguaggio, offre un metodo esplicito per capire e cambiare i modelli impoveriti dei clienti. L'effetto complessivo di questo metamodello può essere compreso in termini di buona formazione. Come parlanti nativi, noi possiamo distinguere coerentemente tra gruppi di parole che sono ben formati — cioè le frasi — e gruppi di parole che non sono ben formati. Ossia possiamo fare intuitivamente una distinzione tra ciò che nella nostra madrelingua è ben formato e ciò che non lo è. Qui stiamo proponendo la tesi che vi sia un sottoinsieme di frasi ben formate della lingua che riconosciamo come ben formate in terapia. Questo complesso di frasi ben formate in terapia, e pertanto accettabili da noi terapeuti, è costituito da frasi che:

(1) sono ben formate nella lingua, e
(2) non contengono cancellazioni trasformazionali o cancellazioni inesplorate nella parte del modello in cui il cliente non avverte alcuna scelta;
(3) non contengono nominalizzazioni (processo → evento);
(4) non contengono parole o sintagmi privi di indici riferenziali;
(5) non contengono verbi specificati in modo incompleto;
(6) non contengono presupposti inesplorati nella parte del modello nella quale il cliente non avverte possibilità di scelta;
(7) non contengono frasi in cui siano violate le condizioni semantiche per la buona formazione.

Applicando alle strutture superficiali dei clienti queste condizioni per la buona formazione, il terapeuta ha una strategia esplicita per indurre il cambiamento nei loro modelli.[1] Con l'uso di queste condizioni grammaticali appropriate alla terapia i terapeuti ne arricchiscono i modelli indipendentemente dalla particolare forma di terapia alla quale si attengono. Se questo insieme di strumenti potrà accrescere notevolmente l'efficacia di ogni forma di terapia, siamo d'altra parte consapevoli che buona parte di quanto avviene nell'incontro terapeutico non è soltanto digitale (verbale). Vogliamo dire, piuttosto, che il sistema digitale è importante e offriamo un metamodello esplicito. Il sistema nervoso che produce la comunicazione digitale (per esempio il linguaggio) è lo stesso sistema nervoso che genera altre forme di comportamento umano che si presentano nell'incontro terapeutico: sistemi di comunicazione analogica, sogni, ecc. Nel prosieguo di questa Parte prima ci proponiamo di conseguire due scopi: primo, familiarizzare il lettore con l'uso

del metamodello che abbiamo presentato; secondo, mostrargli in che modo i procedimenti generali del metamodello per il digitale possano essere estesi a queste altre forme del comportamento umano.

Note

[1] Raccomandiamo vivamente l'ottimo lavoro di Jay Haley, Gregory Bateson e collaboratori, Paul Watzlawick, Janet Beavin e Don Jackson. Ci sembra che oggi i loro studi rappresentino, unitamente al metamodello, la migliore approssimazione al conseguimento di questo obiettivo.

[2] Ci rendiamo conto che queste tre opzioni non esauriscono tutte le possibilità logiche o, per la verità, pratiche. Per esempio, il terapeuta potrebbe ignorare completamente la struttura superficiale che il cliente presenta. Ma le tre categorie di risposta del terapeuta che discutiamo ci sembrano le più frequenti.

[3] Nel Capitolo sesto torneremo su questa tecnica sotto il titolo generale di *Tecnica della congruenza.* Qui basti dire che il cliente, enunciando la struttura superficiale, evoca la struttura profonda. Se la struttura superficiale corrisponde alla struttura profonda che si attaglia al suo modello (che è congrua al suo modello), egli avverte un senso di riconoscimento.

[4] Nel Capitolo secondo, come pure nel prosieguo di quest'opera, ci atteniamo alla normale concezione linguistica filosofica secondo la quale solo i nomi della struttura superficiale che nella struttura profonda corrispondono a verbi sono il risultato di nominalizzazioni: la trasformazione della rappresentazione di un processo in un evento. Secondo una concezione più radicale, anche i nomi della struttura superficiale che, per la normale analisi linguistica, non corrispondono nella struttura profonda a verbi sono le rappresentazioni di un processo con un evento. In questa concezione, il nome *sedia* è la rappresentazione come evento di ciò che sperimentiamo effettivamente nel processo di percezione, maneggio, ecc., il quale ha delle coordinate spazio-temporali e una durata. Allora la differenza tra le parti della nostra esperienza rappresentate nella struttura profonda come verbi e quelle rappresentate come nomi è data essenzialmente dalla misura della differenza o cambiamento che sperimentiamo in ciò che viene rappresentato: *sedie* cambia in modo lento e poco appariscente, mentre *incontri* cambia in modo più rapido e appariscente.

[5] Torneremo a esaminare sistematicamente questo argomento nel Capitolo sesto sotto il titolo *Strutture di riferimento* — la somma totale dell'esperienza del cliente —, la fonte da cui è derivata la rappresentazione linguistica completa.

[6] Il caso limite è quello delle terapie fisiche (per esempio, Rolfing, bioenergetica, shiatsu, ecc.) che pongono l'accento sul lavoro condotto sul sistema rappresentazionale fisico. Ossia, gli esseri umani rappresentano le loro esperienze nella postura del corpo, nei movimenti, nelle contrazioni tipiche dei muscoli, nel tono muscolare, e così via. Torneremo sull'argomento nel Capitolo sesto. Ma è normale che, anche in questo caso limite, cliente e terapeuta parlino tra loro.